

PODZIĘKOWANIE

Zapraszam Cię do zastanowienia się, co w ostatnich 24 godzinach zrobił lub powiedział Twój nastolatek za co mógłbyś mu podziękować?

- Jakie Twoje potrzeby to działanie zaspokoilo?
- Jak się czujesz widząc te potrzeby?
- Jak mogłaby brzmieć wypowiedź do nastolatka z uwzględnieniem informacji, dlaczego to było dla Ciebie ważne?

Zapraszam Cię też do chwili refleksji co Ty zrobiłeś/zrobiłaś, powiedziałaś/powiedziałas za co warto by siebie samego/samą docenić?

- Jakie Twoje potrzeby to co zrobiłeś/zrobiłaś zaspokoilo?
- Jak się czujesz nazywając te potrzeby?